

# 10 способів впоратися з респіраторними симптомами в домашніх умовах

**Якщо у вас температура, кашель або задишка, зателефонуйте до свого лікаря. Лікар може сказати, щоб ви лікувалися вдома. Дотримуйтесь цих порад:**

**1. Залишайтесь вдома**, доки:

- не мине щонайменше 7 днів з моменту появи перших симптомів I
- протягом 3 днів у вас не буде нормальна температура без приймання жодних жарознижувальних ліків ТА
- ваші симптоми не послабшають.



**2. Уважно стежте за своїми симптомами.** Якщо вам стає гірше, негайно зателефонуйте до лікаря.



**3. Відпочивайте та пийте багато рідини.**



**4. Перед тим як відвідати лікаря,** зателефонуйте та скажіть, що у вас є або може бути COVID-19.



**5. В екстрених випадках** телефонуйте 911. Скажіть, що у вас є або може бути COVID-19.



**6. Коли ви кашляєте або чhaєте, прикривайте рота носовичком, а потім викиньте його.**



**7. Часто мийте руки** з милом і водою не менше 20 секунд.



**8. Намагайтесь триматися подалі від інших людей,** перебувайте в окремій кімнаті та користуйтесь окремою ванною кімнатою. Носіть маску, коли ви знаходитесь поруч з іншими.



**9. Не передавайте іншим людям будь-які предмети домашнього вжитку та свою їжу.**



**10. Поверхні, яких ви часто торкаєтесь, слід чистити щодня.**



Департамент охорони здоров'я та соціальних служб Північної Кароліни — [www.ncdhhs.gov/covid19](http://www.ncdhhs.gov/covid19)

Телефонуйте за номером 211 або відвідайте [nc211.org](http://nc211.org), щоб знайти інші ресурси.